

2020年4月1日～6月30日

★タイムスケジュール★

ASUWA
☎ 0866-72-9781

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金	土曜日		日曜日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00									休 館 日					10:00	
10:20～10:50	オリジナルホテコンシャス (ピラティス) 藤本 幸代		10:30～10:50		10:20～10:50		10:20～10:50			10:20～10:50		子供 バレエ教室 (有料)			11:00
11:00		11:00～11:45	10:50～11:30	10:20～10:50	11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～11:30	10:20～10:50		10:20～10:50	11:15～11:45	ベビー スイミング スクール			12:00
12:00		11:45～12:00	12:15～12:45	4月 上半身 5月 下半身 6月 全身	12:15～12:55	11:45～12:05	12:05～12:45	12:05～12:45		12:05～12:45	オリジナル健康体操 梶井 典代	バランスボールを 使用したクラスです。 定員13名			13:00
13:00			13:00～13:45	13:00～13:30	13:10～14:10	13:00～13:40	13:00～13:40	13:00～13:40		13:00～13:30					14:00
14:00			14:00～14:30	13:45～14:15	14:25～15:10	14:30～15:15	13:55～14:40	13:55～14:40		14:15～15:00					15:00
15:00			14:45～15:30	14:30～15:00	15:25～15:40	14:30～15:15	14:55～15:40	14:30～15:15		14:30～15:15					16:00
16:00			4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 コーチにおまかせ	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール					17:00
17:00			ジュニア ダンス スクール	ジュニア ダンス スクール	ジュニア ダンス スクール	ジュニア ダンス スクール	ジュニア ダンス スクール	ジュニア ダンス スクール		ジュニア ダンス スクール					18:00
18:00			ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール					19:00
19:00															20:00
20:00			19:15～20:00	19:45～20:15	19:15～20:00	19:45～20:15	19:15～20:00	19:15～20:00		19:15～20:00					21:00
21:00			20:15～21:00	20:25～21:10	20:15～21:00	20:25～20:55	20:15～21:00	20:15～21:00		20:15～21:00					22:00
22:00			21:15～22:00	21:30～22:00	21:15～22:00	※TB	21:15～22:00	21:15～22:00		21:15～22:00					23:00
23:00											ASUWA DE ラジオ体操！！ 月曜日～木曜日(平日のみ) ギャラリー 10:10～10:15 プールサイド 10:10～10:15 ☆ギャラリープログラム☆ 水曜日 腰痛ケア体操 (11:00～11:30) 米本 ※定員 8名 木曜日 オリジナル健康体操 (11:45～12:15) 川井 (ストレッチポール) ※定員 8名				

☆スタジオ・プールプログラムのご案内☆



スタジオプログラム

【レスミルズ】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
ボディパンプ	45分 60分	全ての方	★★	★	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い、全身をシェイプアップするプログラムです。 TB:45分間で全身の種目を行います。
ボディコンバット	30分 45分 60分		★★★	★★	エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けた、シェイプアップやストレス解消に効果的なグループエクササイズです。
ボディバランス	45分 60分		★★	★★	太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。 FX:ストレッチ中心
ボディアタック	45分		★★★	★	シンプルでアスレチックなエアロビクスパートが組み合わされたインターバルトレーニングです。エアロビクスの動きが苦手な方、体力をつけたい方にオススメです。
ボディジャム	テック45分		★★	★★	様々な種類のダンスの要素を取り入れたクラスです。楽しく踊って汗を流し、脂肪燃焼しましょう！

【ラディカル】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
エクストリーム55	45分	全ての方	★★	★	ステップ台と自重による負荷で、下半身を中心にエクササイズを行います。高強度でありながらも時間を忘れて楽しめる、究極のシェイプアッププログラムです。
メガダンス	30分 45分		★★	★★	様々なダンススタイルをベースにし、ダンスの楽しさを体感できるカーディオエクササイズです。

【トレーニング】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
簡短筋トレ	15分	全ての方	★~★★★	★	体の主要部位をウェイトや自重を使ってトレーニングを行うプログラムです。スタジオ参加が初めての方でも短時間で気軽に参加出来るクラスです。
コアクロス	15分 30分	全ての方	★~★★★	★	体幹部(コア)・背中・臀部のトレーニングにより身体を機能的に使い、筋力向上と姿勢改善、怪我の予防を図るプログラムです。

【エアロビクス】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
リズム&ストレッチ	30分	初心	★	★	音楽のリズムに合わせて動くことと簡単なストレッチを行う入門クラスです。
シンプリーエアロ	40分	初心	★	★	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。
シェイプエアロ	45分	中級	★	★★	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに慣れてきた方向向けのクラスです。
オリジナルエアロ	45分	中級	★	★★	いろいろなステップを組み合わせた、エアロビクスに慣れてきた方向向けのクラスです。

【ステッププログラム】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
シンプリーステップ	40分	初級	★	★	ステップエクササイズの基本動作を紹介する導入クラスです。
シェイプステップ	45分	中級	★★	★★	基本のステップパターンに慣れてきた方にお勧めのクラスです。動きのコンビネーションを楽しんでいただけます。

【ダンス】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
ZUMBA	45分	全ての方	★~★★★	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させ、多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼効果が期待されます。楽しい音楽でどなたでも楽しくご参加いただけます。

【健康維持増進・カルチャー】

プログラム名	時間	対象	強度	難易度	内 容
ASUWA DE ラジオ体操	5分	全ての方	★	★	ラジオ体操で、血行をよくし肩こり・体の歪みの解消を目指します。
腰痛ケア体操	30分		★	★	筋力トレーニングとストレッチで筋肉の強化と柔軟性を増し腰痛を緩和していきます。
ダンベル体操	30分		★	★	ダンベルを用いてバランスの取れた引き締まった身体づくりを目指します。
ゆっくりチューブエクササイズ	30分		★	★	チューブを用いてバランスの取れた引き締まった身体づくりを目指します。
オリジナル健康体操 (バランスボール貸出 先着13名)	30分		★	★	ボールなどを使い筋力とバランス感覚などを養うクラスです。
オリジナル健康体操 (ストレッチボール貸出 先着11名)	30分		★	★	ストレッチボールを使用し、体の歪みを解消していくクラスです。
太極拳	60分		★	★	中国古来の武術をもとに、ゆっくりとした動きで呼吸を整え、健康増進につなげます。
フラダンス	60分		★	★	優しいフラのリズム。無理なくできるステップを楽しみながら、下半身のシェイプアップにもおすすめです。
ヨガ(心)	45分 60分		★	★	ヨガを通じて心身ともに深くリラックスした状態へ誘導します。
ヨガ(体)	60分		★	★	ヨガを通じて達成感とシェイプアップ効果を目指します。
オリジナルボディコンシャス (ピラティス)	30分 60分	★	★	マットを使って、呼吸にあわせ身体をしなやかに動かします。骨格を整え、心身ともにリフレッシュを目指し、年齢・運動経験に関係なく楽しめるピラティスのクラスです。	

プールプログラム

【どなたでもご参加いただけるプログラム】

プログラム名	時間	内 容
腰痛・肩こりケアアクア	30分	水圧や浮力を利用して血行を良くします。また、水の抵抗で体幹部・肩周りの筋力アップを目指します。
ストレッチ&ウォーク	20分	水の特性を活かしたリラクゼーションプログラムです。音楽の流れる中でストレッチとウォーキングを行います。
アクアスードル	30分	スードルという浮遊具を使って心地よく筋肉を刺激し、また浮力を利用して全身をリラックスさせていきます。
ウォーク&ジョグ	30分	水中でウォーキング・ジョギングを行います。音楽が流れる中で様々なバリエーションの動きを行います。
サーキットエクササイズ1	30分	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に複数セット行い、基礎体力をつけていくプログラムです。
ツイストクロス	30分	『スポーツ動作及びびひねるスポーツ動作』を水中用にアレンジしたインターバルプログラムです。
アクアビクス(シェイプ)	30分	水中で行うエアロビクス。心地よい疲労感を感じながら動きます。シェイプアップしたい方にオススメです！

【泳ぎを習得したい方のためのプログラム】

プログラム名	時間	内 容
はじめて水泳	30分	水に浮くことから始め水泳の基礎を習得していきます。
クロール(初級)	30分	各泳法の泳ぎが初めての方に浮き方や呼吸法などの導入練習を行います。
背泳ぎ(初級)		
平泳ぎ(初級)		
スイミング(中級)	45分	4泳法を月ごとに順番に練習していくクラスです。
マスターズスイミング	45分	泳ぎになれた方のためのクラスです。クラスのレベルに合わせてメニュー提供を行います。

《ご案内》

- ※祝日は、プログラムが変更となります。別途ご案内させていただきます。
- ※都合により、プログラム担当者が変更になる場合がございます。

《お願い》

- ※無理をせずご自身の体力にあったクラスを選びましょう。
- ※途中入退場は大変危険です。他の会員様へのご迷惑にもなりますので遠慮ください。
- ※円滑に水分補給を行っていただくためにペットボトル等の飲み物の準備をお勧めいたします。